

Barnen är inte problemet



så ökar vi barns cykling

Hej!

Vi måste prata om en sak. Dagens unga förväntas bli den första generation i modern tid som får en kortare livslängd än sina föräldrar. Orsaken? För lite fysisk aktivitet och en stillasittande livsstil. Ett bra sätt att få in mer rörelse i vardagen är att gå eller cykla till och från förskola, skola och fritidsaktiviteter. Vi på Cykelfrämjandet tycker att det är viktigt att barn kan och får cykla. Vi har här samlat fakta, inspirerande exempel och råd till dig som är förälder, beslutsfattare eller jobbar inom skolan, om hur du kan påverka barns cykling i en positiv riktning. Barnen är inte problemet – det är vi vuxna som måste säkerställa att alla barn har rätt förutsättningar för att må bra – idag och i framtiden.

Trevlig läsning!

Cykelfrämjandet

Foldern har tagits fram som en del av projektet HEAT - Participatory Urban Planning for Healthier Urban Communities med delfinansiering från Interreg Central Baltic Programme 2014-2020

Medverkande

Emilia Sternberg (Cykelfrämjandet)

Fanny Westin (Cykelfrämjandet)

Formgivning Mårten Chenon

Tack till Anna-Karin Lindqvist och

Erik Stigell för er input!



European Union

European Regional
Development Fund



Barn och unga i åldern 5–17 år behöver minst 60 minuters måttligt intensiv till mycket intensiv fysisk aktivitet om dagen



Endast 12 procent av flickorna och 17 procent av pojkarna i åldern 11-15 år i Sverige uppnår målet enligt en studie av WHO. Det är bland de lägsta nivåerna i Europa.

Varför cyklar inte fler till skolan?

Antalet barn som cyklar till skolan har halverats jämfört med mitten av 1990-talet. Detta trots att undersökningar visar att **många barn faktiskt vill cykla**, men att föräldrarna väljer att skjutsa dem i stället. Bekvämlighet, rädsla för att barnet ska bli utsatt för brott eller oro för trafikolyckor är de vanligaste anledningarna som föräldrar anger till varför de väljer att skjutsa sina barn.

Detta leder till en negativ spiral där allt fler bilar rör sig runt skolorna, vilket förvärrar trafiksituationen ytterligare. I en undersökning med grundskolerektorer anser 44 procent att det är just föräldrar som lämnar sina barn med bil som utgör den största trafikrisken vid skolan.

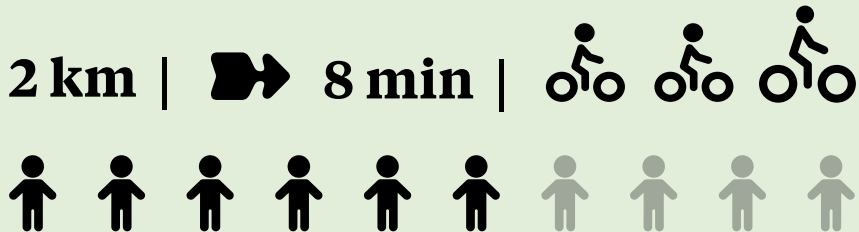
**Föräldrar
oroar sig för
trafiksituationen
runt skolan**

**Föräldrar
skjutsar
barnet med
bil till skolan**

**Fler bilar
runt skolan
– förvärrad
trafiksituation**

Hej förälder!

Ett tips för att få in mer cykling i vardagen: starta en cyklande skolbuss tillsammans med andra föräldrar. Ni turas om att vara "chaufför" för barnen på väg till skolan och kommer överens om tidstabell och "hållplatser."



2 km tar ca 8 minuter att cykla
6 av 10 barn bor inom 2 km från skolan

Hur kan du som förälder hjälpa ditt barn att cykla mer?

- Skapa en cykelnorm i familjen genom att själv cykla. Uppmuntra också ditt barn att cykla till skolan, fritidsaktiviteter eller till kompisar.
- Välj en skola inom cykelavstånd om möjligt.
- Träna på säker cykling tillsammans! Barns utveckling och mognad är individuell. Du som förälder känner ditt barn bäst och kan avgöra när barnet är redo att cykla i trafiken, med en vuxen eller på egen hand.
- Börja med att cykla tillsammans till skolan någon dag i veckan, trappa upp allt eftersom ni känner er redo.
- Om det är långt till skolan kan barnet kanske cykla till hållplatsen för skolskjuts eller kollektivtrafik.
- Starta en cyklande skolbuss med andra föräldrar.
- Cykla året runt. Med dubbdäck och varma vantar kommer man långt!

Hej skola!

Fysisk aktivitet är en färskvara och behövs året runt, men många barn slutar cykla till skolan under vintern. Ett forskningsprojekt i Luleå använde “gamification” med femteklassare för att göra det roligare att cykla eller gå till skolan på vintern. Utöver att barnen, började cykla mer (även när det var -31°) fick de en stärkt känsla av gemenskap genom att cykla eller gå tillsammans med kompisar. Barnen tyckte dessutom att det var lättare att koncentrera sig på skolarbetet. Alla har fortsatt cykla eller gå till skolan efter projektets slut.

**Barn som rör sig på morgonen
har lättare att koncentrera sig
på skolarbetet.**



Hur kan skolan arbeta för att öka barns cykling?

- Låt cykling, precis som simning, ingå i läroplanen för idrott och hälsa.
- Meka i skolan! Lär ut cykelmek inom teknikämnet så att barnen själva kan olja kedjan, fixa punka och kolla att cykeln är säker.
- Integrera cykling i andra ämnen och vid utflykter när det är möjligt.
- Uppmuntra elever (och föräldrar) att cykla till skolan.
- Skrota förlegade åldersgränser, som många skolor har, för när eleverna får cykla till skolan på egen hand. Utgå från barns individuella färdigheter och mognad i förhållande till den aktuella trafikmiljöns säkerhet.
- Skapa goda förutsättningar – se till att det finns tillräckligt med cykelparkeringar vid skolan.
- Säkra trafikmiljön – se till att föräldrar som skjutsar med bil inte gör det på bekostnad av tryggheten för de barn som cyklar eller går.

Hej beslutsfattare!

Många barn som växer upp i tätorter saknar platser där de tryggt kan lära sig att cykla i lugn och ro. I danska Odense har kommunen länge arbetat strategiskt för att främja barns cykling. Kommunen har bl.a. låtit bygga 13 cykellekplatser där de kan öva så att de sedan kan rulla säkert i trafiken. Många andra danska kommuner har även satsat strategiskt på barns cykling, exempelvis har barnen i Köpenhamn flera cykellekplatser att välja mellan. Även här i Sverige finns det några cykellekplatser, men vi behöver bygga fler!

**Odense kommun i Danmark har
13 cykellekplatser där barn kan
öva på säker cykling.**



Hur kan du som beslutsfattare arbeta för att öka barns cykling?

- Barn har rätt till säkra skolvägar och ett välutvecklat cykelvägnät.
- Ta fram mål och rekommendationer för barns cykling.
- Sänk bashastigheten för motorfordon till 30 km/tim i tätorter och i närheten av platser där barn rör sig.
- Utgå från barns förutsättningar när nya cykelvägar byggs och prioritera drift och underhåll av cykelvägar särskilt där barn cyklar.
- Prioritera tillgänglighet och säkerhet för cyklande barn i kommunal planering, bl.a. i trafikplanering och vid placering av nya skolor.
- Påskynda införandet av geo-staket och intelligent hastighetsanpassning för motorfordon för att minska fortkörningarna och reglera framkomligheten vid skolor och andra platser där barn rör sig.
- Bygg cykellekplatser där barn kan öva i lugn och ro.

Inkludera barns perspektiv – det är faktiskt lag!

Den 1 januari 2020 trädde FN:s konvention om barns rättigheter i kraft i svensk lagstiftning.

Det innebär att det finns grundläggande principer som alltid ska beaktas när det handlar om frågor som rör barn. Det gäller så klart även barns transporter, barns möjlighet till rörelsefrihet och barns fysiska aktivitet och hälsa.



De fyra grundprinciperna i barnkonventionen:

Alla barn har samma rättigheter och lika värde. (Artikel 2)

Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn. (Artikel 3)

Alla barn har rätt till liv och utveckling. (Artikel 6)

Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad. (Artikel 12)

Referenser

Björklid, P. & Gummesson, M. (2013). *Children's Independent Mobility in Sweden*. Trafikverket publikation 2013:113. Borlänge.

Boverket (2020). *Att öva med cykel kan göras roligt*. Från: boverket.se

Folkhälsomyndigheten (2020). *Så mår skolbarn i Sverige jämfört med skolbarn i andra länder*. Från: folkhalsomyndigheten.se

IF (2019). *Fler bilar och sämre trafiksäkerhet kring landets skolor*. Från: via.tt.se

Inchley, J. m.fl. (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada*. International report. Volume 2. Key data. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen.

Lindqvist, A.-K. m.fl. (2019). *Active School Transportation in Winter Conditions: Biking Together is Warmer*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(2), artikel nr.234.

Odense Kommune (2019). *Cykellegepladser – Cyklisternes By*. Från: cyklisternesby.dk

Rutberg & Lindqvist (2018). *Children's motivation overcame parental hesitation: active school transportation in Sweden*. Health Promotion International, day 083.

Samverkan för hållbart resande (n.d.). *VANDRANDE SKOLBUSS – Så Gjorde Vi!*. [PDF] från: sollentuna.se

Stigell E. Nilsson A. & Åström J. (2018) *Säkrare cykling för barn i tätort: Vägledning för barns cykling till skolan*. Trivector 2017:87.

Trafikanalys (2015). *Cyklandets utveckling i Sverige 1995–2014 – en analys av de nationella resvaneundersökningarna*. Rapport 2015:14.

Trafikverket (2013). *Barns skolvägar*. TRV 2013:006.

Trafikverket (2015). *Barns skolvägar 2015*. [Ppt-presentation]. Material skickat via e-post.

UNICEF Sverige (2020). *Barnkonventionen*. Från: unicef.se

Uppsala kommun (2020). *Låt barnen styra – cykla mera*. Från: uppsala.se

WHO (2020). *Physical Activity*. Från: who.int

**”Jag känner mig stolt och
nöjd att jag har cyklat till
skolan varje dag fast jag har
tre kilometer enkel väg. På
det här sättet har jag bidragit
till en bättre miljö.”**



**Grundskoleelev och deltagare i Luleå
Tekniska Universitets studie ”Active School
Transportation in Winter Conditions”**

Hallå där!

Visste du att allt färre barn rör på sig tillräckligt? Har du då kanske tänkt på att cykling är en väldigt bra sak och funderat på vad vi kan göra för att barn ska cykla mer? Här finns tips på hur du som är förälder, jobbar inom skola eller är beslutsfattare kan bidra till att öka barns cykling. För visst vill du vara en del av lösningen, inte problemet?

För det är ju inte barnen som är problemet. Det är vi vuxna som måste säkerställa att alla barn har rätt förutsättningar för att må bra – idag och i framtiden.

Cykelfrämjandet

Cykelfrämjandet arbetar för en hållbar framtid där det är enkelt och säkert för alla att cykla. Vi vill ha bättre förutsättningar för alla cyklister i Sverige, och få fler att välja cykeln oftare.